शुरुआती लोगों के लिए योग

नॉर्बर्ट रेनवांड द्वारा

पुस्तक योग के सिद्धांतों और अभ्यास का परिचय प्रदान करती है। यह बिल्कुल शुरुआती लोगों के साथ-साथ उन्नत उपयोगकर्ताओं के लिए भी उपयुक्त होना चाहिए जो अपने ज्ञान को गहरा करना चाहते हैं।

पुस्तक में निम्नलिखित सामग्री है:

- योग का संक्षिप्त इतिहास और दर्शन, इसकी विभिन्न शैलियाँ और परंपराएँ, और इसके स्वास्थ्य और आध्यात्मिक लाभ।
- योग की प्रमुख अवधारणाओं और सिद्धांतों, जैसे श्वास, आसन, संरेखण, संतुलन, लचीलापन, शक्ति और विश्राम की व्याख्या।
- सही योग उपकरण, कपड़े, चटाई और सहायक उपकरण चुनने के लिए एक गाइड।
- चरण-दर-चरण निर्देशों, फ़ोटो और सही निष्पादन और समायोजन के लिए युक्तियों के साथ सबसे आम योग मुद्राओं (आसन) का विवरण।
- विभिन्न लक्ष्यों और आवश्यकताओं के लिए योग अनुक्रमों का एक संग्रह, जैसे तनाव से राहत, ऊर्जा लाभ, नींद में सुधार, वजन प्रबंधन, पीठ दर्द, गर्भावस्था और बहुत कुछ।
- योग के उन्नत पहलुओं, जैसे ध्यान, श्वास तकनीक (प्राणायाम), ऊर्जा केंद्र (चक्र), मंत्र और मुद्रा का परिचय।

- सबसे महत्वपूर्ण योग शब्दों और अभिव्यक्तियों की शब्दावली।

पुस्तक में मित्रतापूर्ण, प्रेरक और सूचनाप्रद लहजा है। यह पाठकों को बताता है कि योग उम्र, लिंग, फिटनेस या अनुभव की परवाह किए बिना सभी के लिए सुलभ और अनुकूलनीय है। यह योग के शुरुआती लोगों के सबसे सामान्य प्रश्नों और चिंताओं का भी उत्तर देता है और उन्हें नियमित और सुरक्षित योग अभ्यास विकसित करने में मदद करता है।

योग का संक्षिप्त इतिहास और दर्शन, इसकी विभिन्न शैलियाँ और परंपराएँ, इसके स्वास्थ्य और आध्यात्मिक लाभ।

योग एक प्राचीन पद्धति है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई और यह हजारों वर्षों में विकसित हुई है। संस्कृत में योग का अर्थ है "कनेक्शन" या "एकता" और यह शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य को संदर्भित करता है। विभिन्न स्रोत ग्रंथों, दर्शन और धर्मों से प्रभावित योग का एक समृद्ध इतिहास है। सबसे महत्वपूर्ण हैं वेद, उपनिषद, भगवद गीता, पतंजलि का योग सूत्र और हठ योग प्रदीपिका। ये ग्रंथ योग के सिद्धांतों, लक्ष्यों और विधियों का वर्णन करते हैं, जैसे अष्टांग योग के आठ अंग, यम और नियम (नैतिक

नियम), आसन (आसन), प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान) और समाधि (ज्ञान)।

समय के साथ, योग विभिन्न शैलियों और परंपराओं में विभाजित हो गया है जिनका अलग-अलग महत्व है। सबसे प्रसिद्ध में से कुछ हैं हठ योग, विन्यास योग, बिक्रम योग, अयंगर योग, कुंडलिनी योग, यिन योग और अष्टांग योग। प्रत्येक शैली की अपनी खूबियाँ, चुनौतियाँ और विभिन्न आवश्यकताओं और क्षमताओं के लिए समायोजन होते हैं। योग हर किसी के लिए एक अभ्यास है, चाहे वह किसी भी उम्र, लिंग, धर्म या शारीरिक स्थिति का हो।

योग के असंख्य स्वास्थ्य और कल्याण लाभ हैं। यह तनाव को कम करने, मांसपेशियों को मजबूत करने, लचीलापन बढ़ाने, संतुलन में सुधार करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने, रक्तचाप कम करने, नींद को बढ़ावा देने और बहुत कुछ करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, योग आध्यात्मिक लाभ भी ला सकता है, जैसे शांति, आनंद, कृतज्ञता और स्वयं और ब्रह्मांड के साथ संबंध की भावना। योग जीवन का एक दर्शन है जो हमें जागरूक, प्रेमपूर्ण और दयालु होना सिखाता है।

योग की प्रमुख अवधारणाओं और सिद्धांतोंजैसे श्वास, आसन, संरेखण,

संतुलन,लचीलापन, शक्तिऔर विश्राम कीव्याख्या।

योग एक **आयुर्वेद से प्राप्त भारतीय दार्शनिक शिक्षा** है जो शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य से संबंधित है। संस्कृत में योग का अर्थ है "मिलन" या "एकीकरण" और इसका उद्देश्य व्यक्ति को अपने अमर स्व से जोड़ना है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए योग के अलग-अलग तरीके या दिशाएं हैं जो अलग-अलग प्राथमिकताएं तय करती हैं। पश्चिम में सबसे प्रसिद्ध और सबसे व्यापक रूप **हठ-योग** है, जो शारीरिक व्यायाम (आसन) और श्वास व्यायाम (प्राणायाम) पर जोर देता है।

योग के शारीरिक अभ्यासों का स्वास्थ्य और कल्याण पर कई सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। वे मांसपेशियों, स्नायुबंधन और जोड़ों को फैलाते और मजबूत करते हैं, रीढ़ की गतिशीलता में सुधार करते हैं, परिसंचरण को उत्तेजित करते हैं, पाचन को बढ़ावा देते हैं, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं और बीमारियों को रोकते हैं। योग के साँस लेने के व्यायाम जीवन शक्ति ऊर्जा (प्राण) के प्रवाह को विनियमित करने, शरीर को ऑक्सीजन देने, मन को शांत करने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं। इष्टतम प्रभाव के लिए व्यायाम एक विशिष्ट **मुद्रा**, **संरेखण** और **संतुलन** में किए जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की व्यक्तिगत आवश्यकताओं और संभावनाओं को ध्यान में रखा जाता है।

शारीरिक और सांस लेने के व्यायाम के अलावा, योग में **विश्राम**, **सकारात्मक सोच** और **ध्यान** भी शामिल है। आराम मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र में तनाव को दूर करने, शरीर को आराम देने और आपकी बैटरी को रिचार्ज करने का काम करता है। सकारात्मक सोच नकारात्मक विचारों को दूर करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती है। ध्यान योग का उच्चतम स्तर है जिसमें इंद्रियों को वापस ले लिया जाता है, एकाग्रता को तेज किया जाता है और सभी विचारों से परे चला जाता है। ऐसा कहा जाता है कि इससे आंतरिक शांति, शांति और आत्मज्ञान की स्थिति आती है।

योग की समग्र समझ में **उचित पोषण** भी शामिल है, जिसमें प्राकृतिक खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो पौष्टिक और संतुलित होते हैं। ऐसा कहा जाता है कि ऐसा आहार शरीर को हल्का और कोमल रखता है, मन को शांत करता है और रोग के प्रति पर्याप्त प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है। इसके अलावा, योग आपको अपने जीवन से निपटने, विसंगतियों के प्रति जागरूक होने और बदलाव के लिए प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

इसलिए योग सिर्फ व्यायाम के एक सेट से कहीं अधिक है। यह हजारों वर्ष पुराने ज्ञान पर आधारित जीवन दर्शन है। योग की मुख्य अवधारणाएँ और सिद्धांत हैं: श्वास, आसन, संरेखण, संतुलन, लचीलापन, शक्ति, विश्राम, सकारात्मक सोच और ध्यान। योग के नियमित अभ्यास के माध्यम से, कोई न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है, बल्कि अपनी मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक विकास को भी बढ़ा सकता है।

सही योग उपकरण, कपड़े, चटाई और सहायक उपकरण चुनने के लिए एक मार्गदर्शि

योग शारीरिक और मानसिक व्यायाम का एक लोकप्रिय रूप है जो कई स्वास्थ्य और कल्याण लाभ प्रदान करता है। योग का अभ्यास करने में ज्यादा समय नहीं लगता है, लेकिन सही योग उपकरण खरीदते समय कुछ बातों पर विचार करना चाहिए। इस लेख में हम आपको योग अभ्यास के लिए सही कपड़े, चटाई और सहायक उपकरण कैसे चुनें, इसके बारे में कुछ सुझाव देते हैं।

कपड़े: योग के लिए आप जो कपड़े पहनते हैं वह आरामदायक, सांस लेने योग्य और खिंचाव वाले होने चाहिए। इससे आपको बिना फिसले या चुभे, हिलने-डुलने की पर्याप्त स्वतंत्रता मिलनी चाहिए। ऐसे कपड़ों से बचें जो बहुत तंग, बहुत ढीले या बहुत भारी हों। आप विभिन्न सामग्रियों जैसे कपास, लिनन, ऊन या सिंथेटिक फाइबर के बीच चयन कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि कपड़े आपके शरीर को ज़्यादा गरम या ठंडा न करें। मौसम और व्यक्तिगत पसंद के आधार पर, आप शॉर्ट्स या लंबी पैंट, टॉप या शर्ट पहन सकते हैं। महिलाओं के लिए अच्छी फिटिंग वाली स्पोर्ट्स ब्रा की सिफारिश की जाती है।

चटाई: चटाई आपके योगा गियर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह आपको आपके व्यायाम के लिए एक गैर-पर्ची और गद्देदार

सतह प्रदान करता है। चटाई इतनी लंबी और चौड़ी होनी चाहिए कि आपका पूरा शरीर उस पर खिंच सके। चटाई की मोटाई आपके आराम स्तर और योग शैली पर निर्भर करती है। एक मोटी चटाई जोड़ों के लिए अधिक गद्दी प्रदान करती है, लेकिन संतुलन बनाना भी अधिक कठिन बना सकती है। एक पतली चटाई को ले जाना आसान होता है और यह जमीन से अधिक संपर्क की अनुमति देता है। चटाई प्राकृतिक रबर, कॉर्क या कपास जैसी टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल सामग्री से बनी होनी चाहिए।

सहायक उपकरण: सहायक उपकरण वैकल्पिक हैं लेकिन आपके योग अभ्यास को समर्थन और समृद्ध कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार के सहायक उपकरण हैं, जैसे ब्लॉक, पट्टियाँ, तकिए, कंबल या बोल्स्टर। ये आपको कुछ खास मुद्राओं तक पहुंचने, गहराई तक पहुंचने या धारण करने में मदद कर सकते हैं। वे विश्राम में सहायता के रूप में भी काम कर सकते हैं। सहायक सामग्री नरम और आरामदायक सामग्री, जैसे फोम, लकड़ी या कपड़े से बनी होनी चाहिए। आपको ऐसी एक्सेसरीज़ चुननी चाहिए जो आपकी ऊंचाई और योग के स्तर के अनुरूप हों।

निष्कर्ष: सही योग उपकरण चुनना एक व्यक्तिगत निर्णय है जो कई कारकों पर निर्भर करता है। सबसे बढ़कर, आपको अपने उपकरणों के साथ सहज और सुरक्षित महसूस करना चाहिए। विभिन्न विकल्प आज़माएँ और देखें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या काम करता है। योग एक अद्भुत अभ्यास है जो आपको अत्यधिक आनंद और लाभ पहुंचा सकता है।

चरण-दर-चरण निर्देशों, सही निष्पादन

औरसमायोजनकेलिएयुक्तियों केसाथसबसेआमयोगमुद्राओं(आसनों) का विवरण।

योग एक लोकप्रिय अभ्यास है जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करता है। योग में विभिन्न व्यायाम शामिल हैं जिन्हें आसन कहा जाता है। आसन वे आसन हैं जिन्हें स्थिर या गतिशील रूप से किया जा सकता है। वे मांसपेशियों को फैलाने, मजबूत करने और आराम करने, जोड़ों को गतिशील बनाने, गहरी सांस लेने और जागरूकता बढ़ाने में मदद करते हैं।

ऐसे कई अलग-अलग आसन हैं जो कठिनाई के स्तर, प्रभाव और लक्ष्य समूह के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। इस लेख में, हम आपको कुछ सबसे सामान्य योग मुद्राओं से परिचित कराएंगे जो शुरुआती लोगों के लिए उपयुक्त हैं। हम बताएंगे कि उन्हें सही तरीके से कैसे करें, उनके लाभ क्या हैं और उन्हें आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप कैसे अनुकूलित किया जाए। साथ ही हम आपको कुछ तस्वीरें भी दिखाते हैं ताकि आप आसनों के बारे में बेहतर तरीके से जान सकें।

शुरुआती लोगों के लिए सबसे आम योग मुद्राएं (आसन)।

1. पर्वतीय मुद्रा (ताड़ासन)

माउंटेन पोज़ एक साधारण खड़े होने वाला पोज़ है जो कई अन्य आसनों के लिए आधार के रूप में कार्य करता है। यह मुद्रा में सुधार करता है, पैरों को मजबूत बनाता है और संतुलन को बढ़ावा देता है।

इसे इस तरह से किया गया है:

- सीधे खड़े हो जाओ। बड़े पैर की उंगलियां छूती हैं, एड़ियां थोड़ी अलग होती हैं। (वैकल्पिक रूप से, अपने पैरों को कूल्हे की चौड़ाई से अलग रखें।)
- वजन को दोनों पैरों के बीच समान रूप से बांटें।
- जांघों को सक्रिय करें, घुटनों को आगे की ओर सीधा करें और जांघों को थोड़ा अंदर की ओर घुमाएं।
- आपकी भुजाएँ शिथिल रूप से नीचे लटकी हुई हैं, हथेलियाँ जाँघों के किनारों पर टिकी हुई हैं।
- कंधे नीचे की ओर झुक जाते हैं, छाती की हड्डी छत की ओर उठी हुई होती है।
- अपना सिर सीधा रखें और सामने देखें।
- 30 सेकंड या उससे अधिक समय तक इसी स्थिति में रहें और शांति से और गहरी सांस लें।

सलाह:

- यदि आप पर्वत मुद्रा में अपनी आंखें बंद करते हैं, तो आप संतुलन की अपनी भावना को प्रशिक्षित करते हैं।
- जैसे ही आप अपनी बाहों को ऊपर की ओर फैलाते हैं और अपनी हथेलियों को एक साथ लाते हैं,

अपने ऊपरी शरीर में खिंचाव को तेज करते हैं।

2. वृक्षासन

पेड़ एक खड़े संतुलन की स्थिति है जो आत्मविश्वास बढ़ाता है, एकाग्रता को बढ़ावा देता है और शरीर की जागरूकता में सुधार करता है।

इसे इस तरह से किया गया है:

- पर्वतीय मुद्रा से शुरुआत करें।
- अपने बाएं पैर पर वजन डालें और अपने दाहिने पैर को फर्श से ऊपर उठाएं।
- अपने दाहिने पैर को अपने बाएं टखने, पिंडली की मांसपेशी या जांघ के अंदर रखें। अपने पैर को सीधे घुटने पर रखने से बचें।
- अपने दाहिने पैर को अपनी बाईं जांघ पर और अपनी बाईं जांघ को अपने दाहिने पैर पर दबाएं।
- अपने हाथों को प्रार्थना की स्थिति में अपनी छाती के सामने एक साथ लाएँ या उन्हें अपने सिर के ऊपर फैलाएँ।
- अपने सामने एक बिंदु निर्धारित करें या अधिक चुनौती के लिए अपनी आँखें बंद कर लें।
- 30 सेकंड या उससे अधिक समय तक इसी स्थिति में रहें और शांति से और गहरी सांस लें।
- फिर किनारे बदल लें।

सलाह:

- यदि आपको अपना संतुलन बनाए रखना मुश्किल लगता है, तो आप दीवार या कुर्सी को पकड़ सकते हैं।
- यदि आप अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर फैलाते हैं, तो आप अपनी उंगलियों को आपस में जोड़ सकते हैं और अपनी हथेलियों को ऊपर कर सकते हैं।

3. योद्धा I (वीरभद्रासन I)

वारियर I एक खड़े होकर खिंचाव और मजबूती प्रदान करने वाली मुद्रा है जिसमें पैर, कूल्हे, पीठ और भुजाएं शामिल होती हैं। यह सहनशक्ति, संतुलन और आत्मविश्वास को भी बढ़ावा देता है।

इसे इस तरह से किया गया है:

- पर्वतीय मुद्रा से शुरुआत करें।
- अपने दाहिने पैर को एक बड़ा कदम पीछे ले जाएं और अपने दाहिने पैर को 45 डिग्री तक बाहर की ओर घुमाएं।
- अपने बाएं घुटने को अपने बाएं टखने के ऊपर मोड़ें ताकि आपकी बाईं जांघ फर्श के समानांतर हो। आपका दाहिना पैर सीधा रहे।
- अपने धड़ को आगे की ओर मोड़ें और अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर उठाएं। हथेलियाँ एक दूसरे के सामने हों या स्पर्श करें।
- ऊपर या सीधे सामने देखें, जो भी आपकी गर्दन के लिए अधिक आरामदायक हो।

- 30 सेकंड या उससे अधिक समय तक इसी स्थिति में रहें और शांति से और गहरी सांस लें।
- फिर किनारे बदल लें।

सलाह:

- सुनिश्चित करें कि आपका अगला घुटना आपके पैर की उंगलियों से आगे न जाए।
- अगर आप अपने कूल्हों को मैट के सामने के समानांतर रखना चाहते हैं, तो आप अपने पिछले पैर को मैट के थोड़ा करीब ला सकते हैं।
- यदि आप अपनी बाहों को लंबवत रखना चाहते हैं, तो आप अपने कंधों को अपने कानों से दूर खींच सकते हैं और अपने कंधे के ब्लेड को एक साथ निचोड़ सकते हैं।

4. योद्धा II (वीरभद्रासन II)

वारियर II एक खड़े होकर खिंचाव और मजबूत करने वाली मुद्रा है जो पैरों, कूल्हों, पीठ और बाहों को संलग्न करती है। यह सहनशक्ति, संतुलन और आत्मविश्वास को भी बढ़ावा देता है।

इसे इस तरह से किया गया है:

- पर्वतीय मुद्रा से शुरुआत करें।
- अपने दाहिने पैर को पीछे की ओर एक बड़ा कदम उठाएं और अपने दाहिने पैर को 90 डिग्री से बाहर की ओर घुमाएं।
- अपने बाएं घुटने को अपने बाएं टखने के ऊपर मोड़ें ताकि आपकी बाईं जांघ फर्श के समानांतर हो। आपका अर

असली पैर सीधा रहता है.
- अपने धड़ को बगल की ओर खोलें और अपनी बाहों को कंधे के स्तर पर फैलाएं। हथेलियाँ नीचे की ओर हों।
- अपने बाएं हाथ के ऊपर या सीधे आगे की ओर देखें, जो भी आपकी गर्दन के लिए अधिक आरामदायक हो।
- 30 सेकंड या उससे अधिक समय तक इसी स्थिति में रहें और शांति से और गहरी सांस लें।
- फिर किनारे बदल लें।

सलाह:

- सुनिश्चित करें कि आपका अगला घुटना आपके पैर की उंगलियों से आगे न जाए।
- यदि आप अपने कूल्हों को चटाई के लंबे किनारे के समानांतर संरेखित करना चाहते हैं, तो आप अपने पिछले पैर को चटाई के थोड़ा करीब ला सकते हैं।
- यदि आप अपनी बाहों को फर्श के समानांतर रखना चाहते हैं, तो आप अपने कंधों को अपने कानों से दूर खींच सकते हैं और अपने कंधे के ब्लेड को एक साथ निचोड़ सकते हैं।

5. त्रिकोण (उत्थिता त्रिकोणासन)

त्रिकोण एक खड़ा हुआ खिंचाव है जो पैरों, कूल्हों, पीठ और बाहों को फैलाता है। यह लचीलेपन, संतुलन और रक्त परिसंचरण में भी सुधार करता है।

इसे इस तरह से किया गया है:

- पर्वतीय मुद्रा से शुरुआत करें।
- अपने दाहिने पैर को पीछे की ओर एक बड़ा कदम उठाएं और अपने दाहिने पैर को 90 डिग्री से बाहर की ओर घुमाएं।
- दोनों पैरों को फैलाएं और अपनी एड़ियों को एक लाइन में रखें।
- अपने बाएं हाथ को अपने सिर के ऊपर फैलाएं और अपने धड़ को बगल की ओर तब तक झुकाएं जब तक कि आपका बायां हाथ फर्श के समानांतर न हो जाए।

फिर, अपने बाएं हाथ को नीचे करें और इसे अपनी बाईं पिंडली, बाएं टखने या अपने बाएं पैर के बगल की मंजिल पर रखें। अपना दाहिना हाथ उठाएँ

विभिन्न लक्ष्यों और आवश्यकताओं के लिए योग अनुक्रमों का एक संग्रह, जैसे: तनाव से राहत, ऊर्जा लाभ, नींद में सुधार, वजन प्रबंधन, पीठ दर्द, गर्भावस्था और बहुत कुछ।

योग एक प्राचीन अभ्यास है जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करता है। योग कई स्वास्थ्य और कल्याण लाभ प्रदान कर सकता है, जैसे लचीलेपन, शक्ति, मुद्रा, श्वास, रक्तचाप, प्रतिरक्षा प्रणाली और मनोदशा में सुधार। योग रोजमर्रा की जिंदगी में उत्पन्न होने वाली विभिन्न बीमारियों और चुनौतियों से निपटने में भी मदद कर सकता है। इस लेख में, हम आपको योग अनुक्रमों के एक संग्रह से परिचित कराएंगे जिन्हें आप विभिन्न लक्ष्यों और आवश्यकताओं के लिए आज़मा सकते हैं, जैसे:

- तनाव से राहत: तनाव कई शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं का एक आम कारण है, जैसे सिरदर्द, अनिद्रा, चिंता, अवसाद और हृदय रोग। योग तंत्रिका तंत्र को शांत करके, श्वास को गहरा करके, मांसपेशियों को आराम देकर और वर्तमान क्षण के बारे में जागरूकता बढ़ाकर तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। तनाव से राहत के लिए संभावित योग क्रम इस तरह दिख सकता है:

- ध्यान केंद्रित करने और शांत होने के लिए लघु ध्यान या श्वास व्यायाम (प्राणायाम) से शुरुआत करें। उदाहरण के लिए, आप नाड़ी शोधन (वैकल्पिक श्वास) या उज्जायी (समुद्रीय श्वास) के कुछ दौर का अभ्यास कर सकते हैं।

- रीढ़ की हड्डी को सक्रिय करने के लिए कैट-काउ (मार्जरीआसन-बिटिलासन) जैसे कुछ हल्के वार्म-अप करें या परिसंचरण को उत्तेजित करने के लिए सूर्य नमस्कार ए (सूर्य नमस्कार ए) करें।
- पीठ, गर्दन, कंधों और कूल्हों में तनाव को दूर करने के लिए कुछ शांत मुद्राएं जैसे फॉरवर्ड बेंड (उत्तानासन), चाइल्ड पोज (बालासन), लेटी बटरफ्लाई (सुप्त बद्ध कोणासन) या लेटी ट्विस्ट (जठारा परिवर्तनासन) करें।
- शरीर और मन को पूरी तरह से शांत करने के लिए अपने अभ्यास को अंतिम विश्राम (सावासना) के साथ समाप्त करें। अधिक आराम के लिए आप अपने सिर या घुटनों के नीचे कंबल या तकिया भी रख सकते हैं।

- ऊर्जा उत्पादन: कभी-कभी हम थका हुआ, सुस्त या सुस्त महसूस करते हैं। योग चयापचय को बढ़ावा देकर, ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ाकर, हार्मोन को संतुलित करके और मूड को बेहतर बनाकर हमारी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है। ऊर्जा उत्पादन के लिए संभावित योग क्रम इस तरह दिख सकता है:

- जागने और तरोताजा होने के लिए गतिशील ध्यान या श्वास व्यायाम (प्राणायाम) से शुरुआत करें। उदाहरण के लिए, आप कपालभाति (अग्नि श्वास) या भस्त्रिका (धौंकनी श्वास) के कुछ दौर का अभ्यास कर सकते हैं।
- शरीर को गर्म करने और स्ट्रेच करने के लिए सूर्य नमस्कार बी (सूर्य नमस्कार बी) जैसे कुछ मजबूत वार्म-अप करें।
- पैरों, बांहों, छाती और कोर को मजबूत करने के लिए योद्धा I (वीरभद्रासन I), योद्धा II (वीरभद्रासन II), त्रिकोण (त्रिकोणासन) या ऊंट (उष्ट्रासन) जैसे कुछ ऊर्जावान आसन करें।
- पूरे शरीर में ऊर्जा को फैलाने और सामंजस्य स्थापित करने के लिए एक संक्षिप्त विश्राम (सावासना) के साथ अपना अभ्यास समाप्त करें। आप और अधिक आराम पाने के लिए अपनी आंखों पर आई मास्क या स्कार्फ भी डाल सकते हैं।

- नींद में सुधार: नींद हमारे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। नींद की कमी से कई समस्याएं हो सकती हैं, जैसे ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, चिड़चिड़ापन, याददाश्त में कमी, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ जाना। योग नींद की गुणवत्ता को बढ़ावा देकर, नींद की अवधि बढ़ाकर, सोना आसान बनाकर और रात में जागने को कम करके हमारी नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। नींद में सुधार के लिए संभावित योग क्रम इस तरह दिख सकता है:

- नींद की तैयारी और मन को शांत करने के लिए आरामदायक ध्यान या श्वास व्यायाम (प्राणायाम) से शुरुआत करें। उदाहरण के लिए, आप अनुलोम-विलोम (रुक-रुक कर बारी-बारी से सांस लेना) या भ्रामरी (मधुमक्खी से सांस लेना) के कुछ राउंड का अभ्यास कर सकते हैं।
- अपने शरीर में तनाव दूर करने के लिए कुछ हल्के स्ट्रेचिंग व्यायाम करें, जैसे नेक रोल, शोल्डर सर्कल, आर्म सर्कल या लेग सर्कल।
- पाचन, परिसंचरण, श्वास में सुधार के लिए कुछ नींद लाने वाले आसन करें, जैसे घुटनों के बल छाती पर लेटना (अपानासन), लेटे हुए कबूतर (सुप्त कपोतासन), लेटे हुए नायक (सुप्त वीरासन), या दीवार के विपरीत पैर (विपरिता करणी)। तंत्रिका तंत्र को विनियमित करें.
- शरीर और दिमाग को गहरी और आरामदायक नींद में ले जाने के लिए अंतिम विश्राम (सावासना) के साथ अपना अभ्यास समाप्त करें। अधिक आराम के लिए आप अपने सिर या घुटनों के नीचे कंबल या तकिया भी रख सकते हैं।

- वजन प्रबंधन: वजन कई लोगों के लिए एक संवेदनशील मुद्दा है। बहुत अधिक या बहुत कम वजन विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जैसे मधुमेह, हृदय रोग, जोड़ों का दर्द, खान-पान संबंधी विकार या अवसाद। योग चयापचय को उत्तेजित करके, भूख को नियंत्रित करके, आत्म-सम्मान और भावना को बढ़ाकर हमारे वजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है

प्राकृतिक संतुलन को बढ़ावा देता है. वजन प्रबंधन के लिए संभावित योग क्रम इस तरह दिख सकता है:

- अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने और अपनी इच्छाशक्ति को मजबूत करने के लिए प्रेरक ध्यान या श्वास व्यायाम (प्राणायाम) से शुरुआत करें। उदाहरण के लिए, आप सीताली (ठंडी सांस) या अग्निसार (अग्नि सक्रियण) के कुछ चक्रों का अभ्यास कर सकते हैं।
- शरीर को गर्म करने और फैलाने के लिए सूर्य नमस्कार सी (सूर्य नमस्कार सी) जैसे कुछ चुनौतीपूर्ण वार्म-अप व्यायाम करें।
- मांसपेशियों, हड्डियों, जोड़ों और हृदय प्रणाली पर काम करने के लिए कुर्सी (उत्कटासन), नाव (नवासन), प्लैंक (फलकासन) या क्रो (बकासन) जैसे कुछ वजन घटाने वाले आसन करें।
- अभ्यास के प्रभावों को एकीकृत करने और स्वयं की प्रशंसा करने के लिए एक संक्षिप्त विश्राम (सावासना) के साथ अपना अभ्यास समाप्त करें। अधिक आराम के लिए आप अपने सिर या घुटनों के नीचे कंबल या तकिया भी रख सकते हैं।

- पीठ दर्द: आधुनिक समाज में पीठ दर्द एक आम शिकायत है। कारण अलग-अलग हो सकते हैं, जैसे गलत मुद्रा, व्यायाम की कमी, तनाव, चोट या बीमारियाँ। योग रीढ़ की हड्डी को संरेखित करके, मांसपेशियों को खींचकर और मजबूत करके, परिसंचरण में सुधार करके और सूजन को कम करके पीठ दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। पीठ दर्द के लिए संभावित योग क्रम इस तरह दिख सकता है:

अपनी पीठ पर ध्यान केंद्रित करने और किसी भी दर्द पर ध्यान देने के लिए सचेतन ध्यान या साँस लेने के व्यायाम (प्राणायाम) से शुरुआत करें। उदाहरण के लिए, आप दीर्घा (गहरी साँस लेना) या उज्जायी (समुद्रीय साँस लेना) के कुछ दौर का अभ्यास कर सकते हैं।

योग के उन्नत पहलुओं, जैसे ध्यान, श्वास तकनीक (प्राणायाम), ऊर्जा केंद्र (चक्र), मंत्र और मुद्रा का परिचय।

योग एक सहस्राब्दी पुरानी प्रथा है जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा को सामंजस्य में लाना है। योग में न केवल शारीरिक व्यायाम (आसन) शामिल हैं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास भी शामिल हैं जो आंतरिक शांति, तनाव में कमी और आत्म-प्राप्ति का कारण बन सकते हैं। इस लेख में हम योग के कुछ उन्नत पहलुओ से परिचित कराएंगे जो बुनियादी बातों से परे हैं।

ध्यान

ध्यान एक ऐसी तकनीक है जिसका उद्देश्य मन को शांत करना, ध्यान केंद्रित करना और चेतना का विस्तार करना है। ध्यान विभिन्न रूप ले सकता है जैसे सांस का निरीक्षण करना, मंत्र दोहराना या किसी छवि की कल्पना करना। ध्यान नकारात्मक विचारों और भावनाओं को दूर करने, अपनी आंतरिक आवाज़ सुनने और अपने और ब्रह्मांड के साथ गहरा संबंध महसूस करने में मदद कर सकता है।

साँस लेने की तकनीक (प्राणायाम)

प्राणायाम सांस नियंत्रण के लिए संस्कृत शब्द है। प्राण का अर्थ है जीवन ऊर्जा और आयाम का अर्थ है विस्तार या नियमन। प्राणायाम में विभिन्न व्यायाम शामिल होते हैं जो सांस के प्रवाह को प्रभावित करते हैं, जैसे अपनी सांस को रोकना, नासिका को बदलना या आवाज़ निकालना। प्राणायाम शरीर को शुद्ध करने, मन को साफ करने, ऊर्जा बढ़ाने और शरीर और दिमाग को संतुलित करने में मदद कर सकता है।

ऊर्जा केंद्र (चक्र)

चक्र रीढ़ की हड्डी के साथ स्थित काल्पनिक भंवर या ऊर्जा के पहिये हैं। सात मुख्य चक्र हैं, प्रत्येक एक विशिष्ट रंग, तत्व, अंग और मानसिक कार्य से जुड़े हैं। चक्र विभिन्न कारकों से अवरुद्ध या परेशान हो सकते हैं, जिससे शारीरिक या भावनात्मक समस्याएं हो सकती हैं। योग के माध्यम से व्यक्ति विशिष्ट आसन, मंत्र, मुद्रा या ध्यान का अभ्यास करके चक्रों को खोलने, संतुलित करने और सामंजस्य बनाने का प्रयास कर सकता है।

मंत्र

मंत्र पवित्र शब्दांश या शब्द हैं जिन्हें एक विशिष्ट कंपन या गुणवत्ता उत्पन्न करने के लिए दोहराया जाता है। मंत्रों को जोर से या चुपचाप बोला या सोचा जा सकता है। कुछ मंत्रों का ठोस अर्थ होता है, अन्य केवल ध्वनियाँ होते हैं। मंत्र मन को केंद्रित करने, चेतना का विस्तार करने या किसी विशिष्ट इरादे को प्रकट करने में मदद कर सकते हैं।

मुद्राएँ

मुद्राएं हाथों या शरीर के प्रतीकात्मक संकेत या मुद्राएं हैं जो एक विशिष्ट ऊर्जा या अर्थ का प्रतिनिधित्व करती हैं। मुद्राओं का प्रयोग अकेले या आसन, प्राणायाम या ध्यान के संयोजन में किया जा सकता है। मुद्राएं शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करने, विशिष्ट अंगों या भावनाओं को उत्तेजित करने या आध्यात्मिक गुणों को व्यक्त करने में मदद कर सकती हैं।

निष्कर्ष

योग एक विविध और गहन अभ्यास है जिसमें कई पहलू शामिल हैं। योग के उन्नत पहलू अपने योग अनुभव को गहरा करने के इच्छुक किसी भी व्यक्ति के लिए चुनौतीपूर्ण और समृद्ध हो सकते हैं। हालाँकि, आपको हमेशा अपने शरीर और दिमाग की बात सुननी चाहिए और खुद पर दबाव नहीं डालना चाहिए या अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। योग आत्म-ज्ञान और आनंद का मार्ग है।

सबसे महत्वपूर्ण योग शब्दों और

अभिव्यक्तियों की शब्दावली।

योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करना है। योग में शारीरिक व्यायाम (आसन), सांस लेने की तकनीक (प्राणायाम), ध्यान, नैतिक नियम, आध्यात्मिक सिद्धांत और बहुत कुछ जैसे विभिन्न पहलू शामिल हैं। योग को बेहतर ढंग से समझने के लिए, इस परंपरा में उपयोग किए जाने वाले कुछ प्रमुख शब्दों और अभिव्यक्तियों को जानना उपयोगी है। इस लेख में, हम सबसे महत्वपूर्ण योग शब्दों और अभिव्यक्तियों की एक शब्दावली प्रस्तुत करते हैं जिनका सामना आप अपने योग अभ्यास में कर सकते हैं।

आसन: हठ योग में एक शारीरिक आसन या अभ्यास, पतंजलि के आठ अंगों वाले योग पथ का दूसरा चरण। आसन शरीर को स्वस्थ, लचीला और मजबूत बनाने, मन को शांत करने और ऊर्जा में सामंजस्य स्थापित करने के लिए बनाए गए हैं। जानवरों, पौधों, देवताओं या अन्य वस्तुओं के नाम पर कई अलग-अलग आसन हैं। उदाहरण के लिए, शवासन का अर्थ है "शव मुद्रा", ताड़ासन का अर्थ है "पर्वत मुद्रा", या मत्स्यासन का अर्थ है "मछली मुद्रा"।

भक्ति योग: प्रेमपूर्ण भक्ति का योग, चार महान योग मार्गों में से एक। भक्ति योग प्रार्थना, जप, अनुष्ठान, पूजा और निःस्वार्थता के माध्यम से व्यक्त हृदय का मार्ग है। भक्ति योग का उद्देश्य भगवान या परमात्मा के साथ घनिष्ठ संबंध विकसित करना और अहंकार को भंग करना है।

चक्र: एक शब्द का शाब्दिक अर्थ है "पहिया" जो सूक्ष्म शरीर में ऊर्जा केंद्र या चेतना के स्तर को दर्शाता है। चक्र तंत्र या तंत्रवाद, हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म की एक गूढ़ धारा में केंद्रीय अवधारणाएं हैं। रीढ़ की हड्डी में सात मुख्य चक्र होते हैं, जिनमें से प्रत्येक एक रंग, तत्व, मंत्र, प्रतीक और विभिन्न गुणों से जुड़ा होता है। उदाहरण के लिए, पहला चक्र मूलाधार (मूल चक्र) लाल है, जो पृथ्वी तत्व से जुड़ा है और सुरक्षा, स्थिरता और अस्तित्व का प्रतीक है।

धारणा: एकाग्रता, पतंजलि के योग के अष्टांगिक मार्ग में छठा चरण। धारणा का अर्थ है मन को एक बिंदु या वस्तु पर केंद्रित करना और सभी विकर्षणों को रोकना। धारणा ध्यान (ध्यान) और समाधि (चिंतन) की तैयारी है।

हठ योग: योग का मार्ग जो शरीर से शुरू होकर आत्म-साक्षात्कार और ईश्वर से मिलन की ओर ले जाता है। हठ योग पश्चिम में योग का सबसे प्रसिद्ध रूप है और इसमें मुख्य रूप से आसन (आसन), प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक), बंध (ऊर्जा ताले), मुद्रा (इशारे) और क्रिया (शुद्धि अभ्यास) शामिल हैं। कहा जाता है कि हठ योग शरीर को शुद्ध करता है, ऊर्जा बढ़ाता है और मन को साफ़ करता है।

ज्ञान योग: ज्ञान योग, योग के चार महान मार्गों में से एक। ज्ञान योग बुद्धि का मार्ग है जो स्वयं को अध्ययन, तर्क, विश्लेषण और विवेक के माध्यम से व्यक्त करता है। ज्ञान योग का उद्देश्य सच्चे आत्म को झूठे आत्म से अलग करना और दुनिया के भ्रम को समझना है।

कर्म: एक शब्द जिसका शाब्दिक अर्थ "करना" या "कर्म" है और यह हमारे कार्यों के लिए प्रतिशोध के सिद्धांत का वर्णन करता है। कर्म कारण और प्रभाव का सार्वभौमिक नियम है जो बताता है कि प्रत्येक क्रिया की एक तदनुरूप प्रतिक्रिया होती है। कर्म इस जीवन और भावी जीवन दोनों में हमारा

भाग्य निर्धारित करते हैं।

ध्यान: गहरी एकाग्रता और जागरूकता की स्थिति जिसमें मन शांत और स्पष्ट हो जाता है। ध्यान पतंजलि के योग के अष्टांगिक मार्ग में सातवां चरण है और इसे ध्यान भी कहा जाता है। ध्यान विभिन्न रूप ले सकता है, जैसे सांस का निरीक्षण करना, मंत्र दोहराना, किसी छवि की कल्पना करना, या वर्तमान क्षण के प्रति सचेत रहना।

नियम: व्यक्तिगत अनुशासन या आचरण के नियम, पतंजलि के योग के अष्टांगिक मार्ग में दूसरा चरण। नियम स्वयं से निपटने और स्वयं के विकास के लिए दिशानिर्देश हैं। पाँच नियम हैं: शौच (शुद्धता), संतोष (संतोष), तपस (अग्नि, अनुशासन), स्वाध्याय (स्व-अध्ययन), और ईश्वर प्राणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण)।

ओम: संपूर्ण सृष्टि का स्रोत, पवित्र प्रतीक और ध्वनि। ओम को ओम भी लिखा जाता है और इसमें तीन अक्षर होते हैं: ए, यू और एम, जो परमात्मा के तीन पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं: सृजन, संरक्षण और विनाश। सार्वभौमिक ऊर्जा से जुड़ने के लिए योग कक्षा या ध्यान की शुरुआत और अंत में अक्सर ओम का उच्चारण या उच्चारण किया जाता है।

प्राण: जीवन ऊर्जा या जीवन शक्ति जो हर चीज़ में व्याप्त और सजीव है। प्राण जीवन की सांस है जो विभिन्न रूपों और गुणों में मौजूद है। प्राण सूक्ष्म शरीर के माध्यम से विशिष्ट चैनलों में प्रवाहित होता है जिन्हें नाड़ी कहा जाता है। प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक), आसन और अन्य व्यायामों के माध्यम से प्राण को विनियमित और बढ़ाया जा सकता है।

राज योग: शाही योग, योग के चार महान मार्गों में से एक। राजयोग मन पर नियंत्रण का मार्ग है जिसे पतंजलि के आठ चरणों के माध्यम से व्यक्त किया गया है: यम (नैतिक नियम), नियम (व्यक्तिगत अनुशासन), आसन (आसन)।

एन), प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक), प्रत्याहार (संवेदी वापसी), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान) और समाधि (चिंतन)।

समाधि: चिंतन या अतिचेतनता, पतंजलि के योग के अष्टांगिक मार्ग में आठवां और उच्चतम चरण। समाधि ध्यान की वस्तु या निरपेक्ष के साथ पूर्ण एकता की स्थिति है। समाधि योग का लक्ष्य है और इसे मुक्ति, आत्मज्ञान या निर्वाण के रूप में भी जाना जाता है।

तंत्र: हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म की एक गूढ़ शाखा जो सृष्टि के गुप्त पहलुओं से संबंधित है। तंत्र का शाब्दिक अर्थ है "ऊतक" या "सातत्य" और यह सूक्ष्म जगत (व्यक्ति) और स्थूल जगत (ब्रह्मांड) के बीच संबंध को संदर्भित करता है। तंत्र ऊर्जा को जगाने और परिवर्तित करने के लिए मंत्र, यंत्र, मुद्रा, अनुष्ठान, दीक्षा और यौन प्रथाओं जैसे विभिन्न तरीकों का उपयोग करता है।

यम: नैतिकता या आचरण के सिद्धांत, पतंजलि के योग के अष्टांगिक मार्ग में पहला चरण। यम दूसरों और पर्यावरण से निपटने के लिए दिशानिर्देश हैं। पाँच यम हैं: अहिंसा (अहिंसा), सत्य (सच्चाई), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम), और अपरिग्रह (गैर-लगाव)।

योग: एक शब्द जिसका शाब्दिक अर्थ है "कनेक्शन" या "एकता" और एक प्राचीन भारतीय अभ्यास का वर्णन करता है जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य स्थापित करना है। योग एक दर्शन और एक पद्धति दोनों है जो हठ योग, भक्ति योग, ज्ञान योग या राज योग जैसे विभिन्न मार्गों को शामिल करता है। योग का उद्देश्य सच्चे आत्म का एहसास करना और परमात्मा के साथ एकजुट होना है।

उम्र, लिंग, फिटनेस या अनुभव की परवाह किए बिना योग हर किसी के लिए सुलभ और अनुकूलनीय

योग एक प्राचीन अभ्यास है जो शरीर, मन और आत्मा को सामंजस्य में लाता है। योग कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है जैसे लचीलेपन, शक्ति, श्वास, ध्यान और विश्राम में सुधार। लेकिन अगर आप कभी चटाई पर नहीं बैठे हैं तो आप योग कैसे शुरू कर सकते हैं? और कौन सी योग शैली आपकी आवश्यकताओं और लक्ष्यों के लिए सबसे उपयुक्त है?

अच्छी खबर यह है कि योग हर किसी के लिए सुलभ और अनुकूलनीय है, चाहे वह किसी भी उम्र, लिंग, फिटनेस स्तर या अनुभव का हो। योग कई प्रकार के होते हैं जो फोकस, गति और तीव्रता में भिन्न होते हैं। उदाहरण के लिए, अयंगर योग एक ऐसी विधि है जो सटीक संरेखण, लंबे समय तक चलने वाले और गतिशील आसन और ब्लॉक, पट्टियाँ या तकिए जैसे प्रॉप्स के उपयोग की विशेषता है। अयंगर योग विशेष रूप से शुरुआती लोगों या शारीरिक रूप से विकलांग लोगों के लिए उपयुक्त है क्योंकि यह आसन को सही करता है और चोटों से बचाता है।

जो लोग थोड़ी अधिक गति और चुनौती पसंद करते हैं वे विन्यास योग को आजमा सकते हैं। योग की यह शैली सांस लेने की लय के साथ बहने वाली गतिविधियों को जोड़ती है, जिससे एक स्थिति से दूसरी स्थिति तक एक सामंजस्यपूर्ण प्रवाह बनता है। विन्यास योग सहनशक्ति, समन्वय और लचीलेपन को बढ़ावा देता है और शिक्षक और स्तर के आधार पर काफी भिन्न हो सकता है।

यिन योग उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है जो शांति और सुकून चाहते हैं। यिन योग निष्क्रिय और निरंतर आसन के माध्यम से संयोजी ऊतक और प्रावरणी के गहरे खिंचाव पर केंद्रित है। यिन योग तंत्रिका तंत्र पर शांत प्रभाव डालता है, तनाव और रुकावटों से राहत देता है और ध्यान को बढ़ावा देता है।

ये योग की विविधता के कुछ उदाहरण मात्र हैं। योग की कई अन्य शैलियाँ हैं, जैसे हठ योग, बिक्रम योग, कुंडलिनी योग या अष्टांग योग। हर कोई योग का अभ्यास करने और उसका आनंद लेने का अपना तरीका ढूंढ सकता है। अपने शरीर की बात सुनना, अपनी सीमाओं का सम्मान करना और आनंद लेना महत्वपूर्ण है। क्योंकि, जैसा कि प्रसिद्ध योग गुरु बी.के.एस अयंगर ने कहा था, "योग एक ऐसा दीपक है जो एक बार जल जाए तो कभी नहीं बुझता। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, रोशनी उतनी ही तेज होगी।"

योग के शुरुआती लोगों के सबसे आम प्रश्नऔरचिंताएँ

योग शारीरिक और मानसिक व्यायाम का एक लोकप्रिय रूप है जो कई स्वास्थ्य और कल्याण लाभ प्रदान करता है। हालाँकि, कई लोग जो योग शुरू करना चाहते हैं, उनके लिए कुछ प्रश्न और चिंताएँ हैं जो उन्हें पहला कदम उठाने से रोक सकती हैं। इस लेख में, हम योग के शुरुआती लोगों के कुछ सबसे सामान्य प्रश्नों और चिंताओ का उत्तर देंगे और उन्हें योग अभ्यास कैसे शुरू करें और उसका आनंद कैसे लें, इसके बारे में सुझाव देंगे।

प्रश्न: क्या मुझे योग के लिए विशेष उपकरण या कपड़ों की आवश्यकता है?
उत्तर: नहीं, योग करने के लिए आपको किसी विशेष उपकरण या कपड़ों की आवश्यकता नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप आराम से और स्वतंत्र रूप से घूम सकते हैं। आप अपने जोड़ों की सुरक्षा और अपनी पकड़ को बेहतर बनाने के लिए योगा मैट का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन आप तौलिया या कंबल का भी उपयोग कर सकते हैं। आप अपनी मुद्रा को सहारा देने या गहरा करने के लिए तकिया, ब्लॉक या पट्टा का भी उपयोग कर सकते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं है। आप कोई भी आरामदायक कपड़ा पहन सकते हैं जो आपको खिंचाव और सांस लेने की अनुमति देता है। हालाँकि, ऐसे कपड़ों से बचें जो बहुत ढीले या बहुत तंग हों, जो आपको सीमित या विचलित कर सकते हैं।

प्रश्न: क्या योग करने के लिए मुझे लचीला होना होगा?
उत्तर: नहीं, योग करने के लिए आपको लचीला होना ज़रूरी नहीं है। उम्र, ऊंचाई, वजन या लचीलेपन की परवाह किए बिना योग हर किसी के लिए उपयुक्त है। योग आपकी मांसपेशियों को खींचकर और आराम देकर आपके लचीलेपन को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। आपको अपने आप को जटिल स्थितियों में मोड़ने या अपने पैर की उंगलियों को छूने में सक्षम होने की ज़रूरत नहीं है। योग का लक्ष्य आपकी तुलना करना या आपका मूल्यांकन करना नहीं है, बल्कि आपके शरीर और सांसों से जुड़ना और अपने बारे में अच्छा महसूस करना है।

प्रश्न: मुझे किस प्रकार का योग करना चाहिए?
उत्तर: योग कई प्रकार के होते हैं, प्रत्येक की शैली, गति, फोकस और कठिनाई अलग-अलग होती है। कोई सही या गलत योग नहीं है, केवल वही योग है जो आपके लिए सबसे उपयुक्त है। यह जानने के लिए कि आपको किस प्रकार का योग पसंद है, आप विभिन्न कक्षाओं में भाग ले सकते हैं या ऑनलाइन शोध कर सकते हैं। योग के कुछ सबसे लोकप्रिय प्रकार हैं:

- हठ योग: योग का एक मूल रूप जो शारीरिक मुद्राओं (आसन) को श्वास व्यायाम (प्राणायाम) के साथ जोड़ता है। हठ योग शुरुआती लोगों के लिए आदर्श है क्योंकि यह धीमा, सौम्य है और योग की मूल बातें सिखाता है।
- विन्यास योग: योग का एक गतिशील रूप जो सांस के साथ आसनों के बीच एक सहज संक्रमण को सिंक्रनाइज़ करता है। विन्यास योग उन लोगों के लिए अच्छा है जो एक शक्तिशाली और विविध अभ्यास

की तलाश में हैं जो हृदय और परिसंचरण को उत्तेजित करता है।
- यिन योग: योग का एक निष्क्रिय रूप जो गहरे संयोजी ऊतक (प्रावरणी) को फैलाने और ठीक करने के लिए लंबे समय तक आसन (पांच मिनट तक) का उपयोग करता है। यिन योग उन लोगों के लिए अच्छा है जो शांत और ध्यानपूर्ण अभ्यास की तलाश में हैं जो तनाव को कम करता है और लचीलेपन को बढ़ाता है।
बिक्रम योग: योग का एक गहन रूप जिसका अभ्यास 40°C तक गर्म कमरे में किया जाता है। बिक्रम योग में 26 आसन और दो श्वास व्यायाम शामिल हैं जिन्हें एक निर्धारित क्रम में किया जाता है। बिक्रम योग उन लोगों के लिए अच्छा है जो एक चुनौतीपूर्ण और पसीने से तरबतर अभ्यास की तलाश में हैं जो शरीर को विषमुक्त और मजबूत बनाता है।

सुरक्षित योगाभ्यास

योग शारीरिक और मानसिक व्यायाम का एक लोकप्रिय रूप है जो कई स्वास्थ्य और कल्याण लाभ प्रदान कर सकता है। लेकिन किसी भी अन्य गतिविधि की तरह, सुरक्षित योग अभ्यास सुनिश्चित करने के लिए कुछ जोखिमों के बारे में भी जागरूक होना आवश्यक है। इस लेख में, हम चोट से बचने और अपने योग अनुभव का अधिकतम लाभ उठाने के बारे में कुछ सुझाव और सलाह साझा करेंगे।

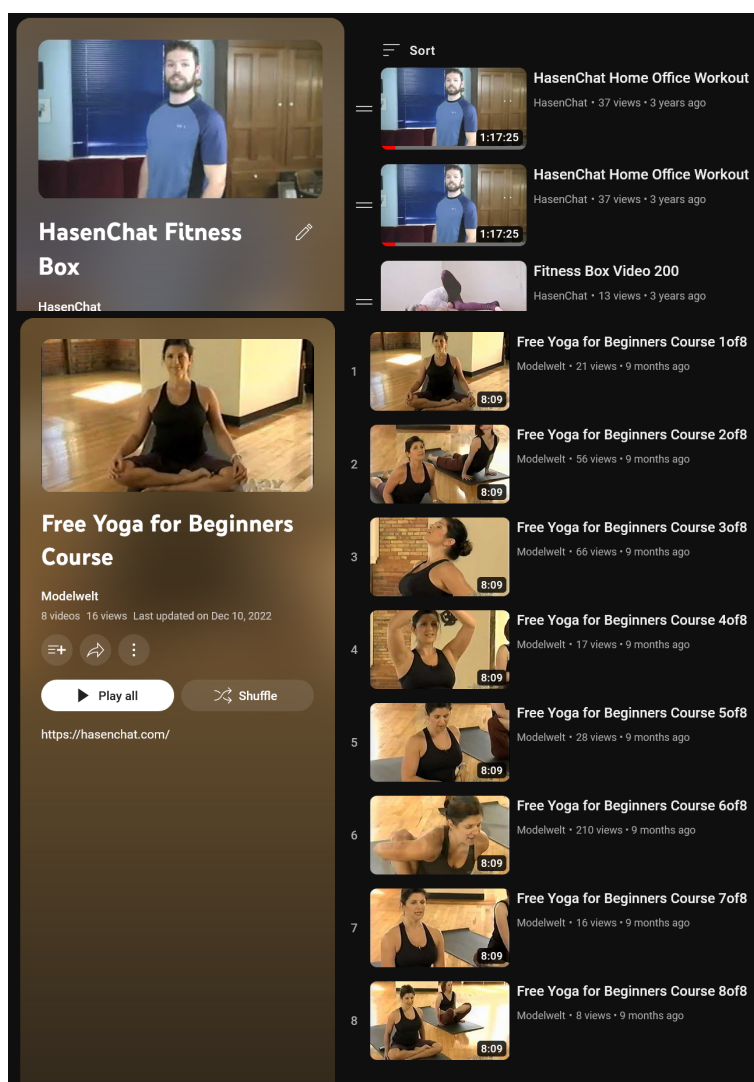
सबसे पहले, एक योग्य और अनुभवी योग शिक्षक ढूंढना महत्वपूर्ण है जो सही मार्गदर्शन और सुधार प्रदान कर सके। एक अच्छा शिक्षक छात्रों की व्यक्तिगत जरूरतों और क्षमताओं को ध्यान में रखेगा और तदनुसार अभ्यास को अनुकूलित करेगा। वह यह भी सुनिश्चित करेगा कि छात्र व्यायाम की प्रभावशीलता बढ़ाने और चोट के जोखिम को कम करने के लिए उचित श्वास, संरेखण और मुद्रा बनाए रखें।

दूसरे, मांसपेशियों को ढीला करने और लचीलेपन में सुधार करने के लिए योग से पहले वार्म-अप और योग के बाद स्ट्रेचिंग करने की सलाह दी जाती है। कुछ हल्के कार्डियो व्यायाम जैसे दौड़ना, साइकिल चलाना या कूदना परिसंचरण को उत्तेजित कर सकते हैं और शरीर को योग सत्र के लिए तैयार कर सकते हैं। योग के बाद, तनाव दूर करने और रिकवरी को बढ़ावा देने के लिए मांसपेशियों को धीरे-धीरे खींचने और आराम करने के लिए कुछ मिनट का समय लेना चाहिए।

तीसरा, अपने शरीर की सुनें और अपनी सीमाओं का सम्मान करें। योग कोई प्रतिस्पर्धी खेल नहीं है जिसमें खुद को अत्यधिक परिश्रम करना या दूसरों से अपनी तुलना करना शामिल हो। हर किसी की अपनी शारीरिक रचना, लचीलापन और ताकत होती है जो दिन-प्रतिदिन बदल सकती है। इसलिए, किसी को भी किसी ऐसे आसन को जबरदस्ती पकड़ने या पकड़ने का प्रयास नहीं करना चाहिए जिससे दर्द या परेशानी हो। इसके बजाय, अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें और जरूरत पड़ने पर खुद को रुकने या बदलाव करने दें।

चौथा, व्यक्ति को सुरक्षित योगाभ्यास के लिए उचित उपकरण और कपड़ों का उपयोग करना चाहिए। स्थिर आधार और अच्छी गद्दी सुनिश्चित करने के लिए एक गैर-पर्ची चटाई आवश्यक है। व्यक्ति को ऐसे आरामदायक कपड़े भी पहनने चाहिए जो जकड़न या दरार न डालें। इसके अलावा, कुछ पोज़ को सुविधाजनक बनाने या गहरा करने के लिए हाथ में कुछ उपकरण, जैसे ब्लॉक, पट्टियाँ, या तकिए रखना भी सहायक हो सकता है।

अंत में, व्यक्ति को मौज-मस्ती करनी चाहिए और योगाभ्यास का आनंद लेना चाहिए। योग आपके शरीर और दिमाग से जुड़ने, तनाव कम करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने का एक अद्भुत तरीका है। इन युक्तियों का पालन करके, कोई व्यक्ति एक सुरक्षित योग अभ्यास स्थापित कर सकता है जो चुनौतीपूर्ण और फायदेमंद दोनों है।

इस पुस्तक के लिए निःशुल्क वीडियो पाठ्यक्रम

तकनीकी कारणों से, किसी ई-बुक या पेपर बुक में आपको योग मुद्राएँ और प्रक्रियाएँ दिखाने की संभावनाएँ बहुत सीमित हैं।
लेकिन यह कोई समस्या नहीं है क्योंकि हसनचैट ऑडियोबुक लेबल ने हाल के वर्षों में Youtube Facebook Pinterest पर 500 से अधिक वीडियो और 2000 से अधिक तस्वीरें मुफ्त में प्रकाशित की हैं। बस वीडियो देखें और यदि आपको कोई आकृति या मुद्रा पसंद है तो आप उसका अनुकरण कर सकते हैं। आप यह सामग्री हमारे हसनचैट चैनल पर पा सकते हैं।

यह पुस्तक मॉडलवेल्ट पाठ्यक्रम पर आधारित है जिसका शीर्षक है:
शुरुआती लोगों के लिए निःशुल्क योग पाठ्यक्रम। यह हमारे यूट्यूब चैनल मॉडलवेल्ट पर उपलब्ध है

यदि आप योग करने के लिए सही संगीत की तलाश में हैं, तो हमारे पास चिल आउट और म्यूजिक फॉर स्पोर्ट एल्बम हैं जिन्हें आप अमेज़ॅन म्यूजिक पर मुफ्त में सुन सकते हैं।
या किसी अन्य संगीत ऐप में।

हसेनचैट ऑडियोबुक्स के पास पहले से ही योग और फिटनेस के विषय पर अंग्रेजी में कई ऑडियो पुस्तकें हैं। इसलिए यदि आप अंग्रेजी बोल सकते हैं, तो बस हमारी ओर से एक ऑडियो पुस्तक सुनें। आप इन्हें हसनचैट ऑडियोबुक्स होमपेज या बैंडकैंप पर पा सकते हैं।

इस प्रकार, यह योग पाठ्यक्रम आकार में 500 गीगाबाइट से अधिक है। 100 घंटे से अधिक के वीडियो और ऑडियो के साथ। आप स्वयं तय करें कि आप इस निःशुल्क अपग्रेड में से कौन सा कंटेंट देखना चाहते हैं।

मस्ती करो ;-)

अंतिम शब्द

आप अमेज़न पर नॉर्बर्ट रेनवांड की और किताबें पा सकते हैं।

इसके अलावा हसनचैट ऑडियोबुक लेबल की वेबसाइट https://Hasenchat.net पर भी जाएं

साभार

नॉर्बर्ट रेनवांड

Yoga Audio Course

01 Yoga Audio Course (1)

02 Yoga Audio Course (2)

03 Yoga Audio Course (3)